Humanistische Psychologie

◆

Carl Rogers
Abraham Maslow

Oliver Kloss ◆ 2019

Humanistische Psychologie

Oft wird Carl Rogers (1902-1987) als Begründer dieser psychotherapeutischen Schule angesehen, obwohl er eher zu deren öffentlicher Verbreitung und populärer Vereinfachung beigetragen hat.
Abraham Maslow (1908-1970) hatte jedoch das erste ausgearbeitete Konzept mit der Positiven Psychologie vorgelegt.
Es wurde von Carl Rogers in seine klientenzentrierte Psychotherapie aufgenommen und für den praktischen Bereich weiterentwickelt.

Humanistische Psychologie

Gegen Ende der 1950er Jahre des 20. Jh. gründeten Abraham Maslow, Carl Rogers und die Familien-therapeutin Virginia Satir die American Association for Humanistic Psychology (AHP), wodurch Begriff und Anfang der Schulbildung gesetzt worden waren.

Die konzeptionellen **Vorläufern** wurden im **Humanismus,** im **Existentialismus** (Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre), in der **Phänomenologie** (Edmund Husserl) sowie in der **funktionellen Autonomie** (Gordon Allport) gesehen.

Humanistische Psychologie

1. Grundannahmen
1.1 Anthropologie/ Menschenbild
1.2 Organismischer Aspekt
1.3 Motivationsprinzip Selbstverwirklichung
1.4 Phänomenologischer Aspekt
1.5 Kultureller Wertewandel der 60er Jahre

2. Carl Rogers (1902-1987)
2.1 Struktur der Persönlichkeit: Zusammenwirken von Selbst und Erfahrung
2.2 Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie
2.3 Therapeutenvariablen der Gesprächspsychotherapie

Humanistische Psychologie

3. Abraham Maslow (1908-1970)
3.1 Ausgangspunkte und Vorläufer
3.2 Bedürfnispyramide
3.3 Aufbau der Bedürfnisse
3.4 Motivierende Kraft der Bedürfnisse
3.5 Differenz zu Sigmund Freud

4. Kritik der Humanistischen Psychologie
4.1 Berühmtester Witz über Psychotherapeuten
4.2 Mangel an Differenzierung der Ursachen für das Entstehen von Störungen (Ätiologie)
4.3 Theorie ohne empirische Basis
4.4 Kritik der Maslowschen Bedürfnispyramide

Humanistische Psychologie

◆

Grundannahmen Humanistischer Psychologie

Humanistische Psychologie
Grundannahmen

1.1 **Anthropologie/ Menschenbild**

- Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile.
- Der Mensch lebt in zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Der Mensch lebt bewusst und kann seine Wahrnehmungen schärfen
- Der Mensch kann entscheiden.
- Der Mensch ist intentional.

Humanistische Psychologie
Grundannahmen

1.2 **Organismischer Aspekt**

- ganzheitliche Betrachtungsweise
- Einheitlichkeit der Person
- Kohärenz (konsistentes Verhalten)
- Ordnung der Struktur (Gesundheit) versus Unordnung (Pathologie)
- beherrschendes übergeordnetes Motivations-prinzip: **Selbstverwirklichung** (Vgl. A. Adler!)

Humanistische Psychologie
Grundannahmen

1.3 **Motivationsprinzip Selbstverwirklichung**

- **Ziel-Ebene**: Was ist in der Therapie dem Klienten zuzumuten?
- **Prozess-Ebene**
- **Gegenstandsebene**:

> Kompetenz/ Fähigkeit
> Differenzierung emotionaler Prozesse durch rationale Prozesse
> Differenzierung von Motiven
> Selbsterleben (Selbstwertgefühl)
> Verwirklichung muss sich auf Gegenstände beziehen

Humanistische Psychologie
Grundannahmen

1.4 **Phänomenologischer Aspekt**

(Beispiel: Gedicht von Gustav Schaaf in der Melodik des Erlkönigs. Der Held hat vereisten Bodensee überritten, erfährt es, übersteht es nicht: *„... grinst noch die grause Gefahr ...“*)

1. Individuum nimmt Umwelt subjektiv wahr.
2. Individuum reagiert auf Umwelt so wie sie wahrgenommen wird.
3. Methodisch kann diese individuelle Welt durch Selbstberichte erfasst werden.

Humanistische Psychologie
Grundannahmen

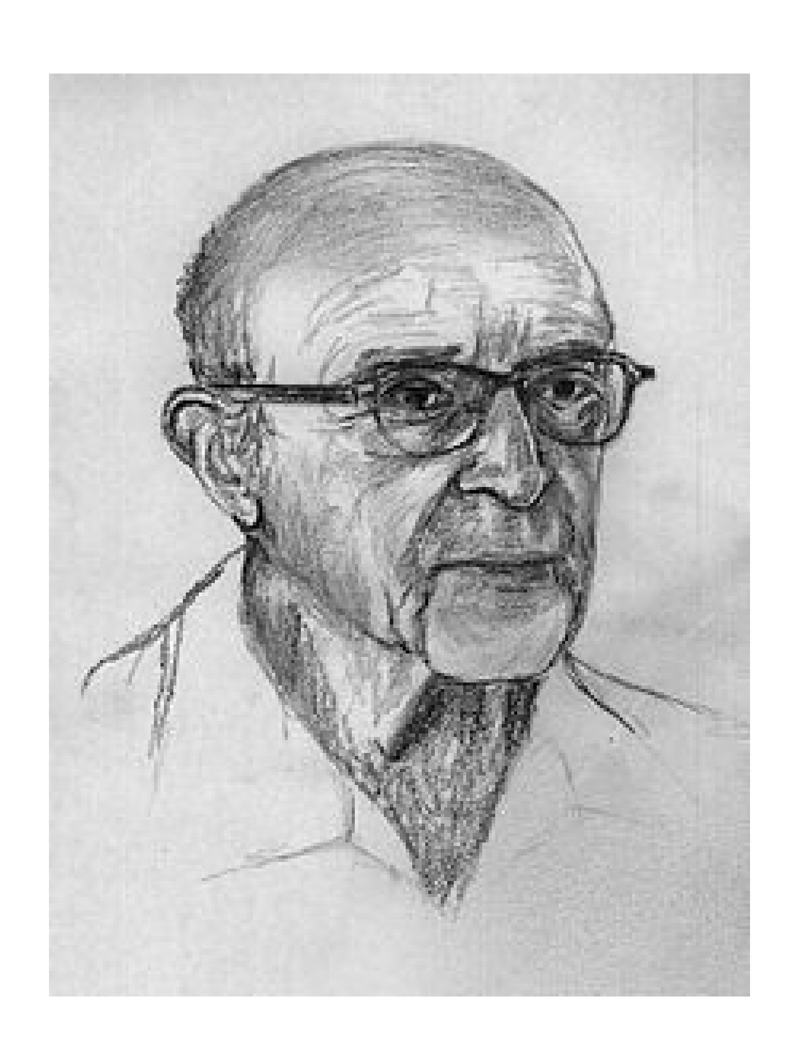
1.5 **Kultureller Wertewandel 60er Jahre 20. Jh.**

- Ökonomische Sättigung der Grundbedürfnisse in den westlichen Gesellschaften
- Industrie- oder Dienstleistungsgesellschaft?
- Leistungsorientierung versus Freizeitdominanz?
- Veränderung der Rollenerwartungen
- Wandel traditioneller Erziehungsbilder
- Liberalisierung des Rechtes und des Privatlebens durch die Jugendkultur

Carl Rogers

1902 Oak Park/ Illinois – 1987 La Jolla/ Kalifornien

Begründer der Humanistischen Psychologie



Carl Rogers

Struktur der Persönlichkeit

1. Organismus – Ort aller Erfahrung

- Erfahrung – Private Welt dessen, was ein Mensch bewusst oder unbewusst erfährt
- Bewusstsein – Symbolisierung eines Teils der Erfahrung

2. Selbst

ist die organisierte konsistente Begriffsgestalt aus Merkmalen der Selbsterfahrung zusammen mit den emotionalen Bewertungen.

Carl Rogers 1976:
Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie

These 11:

„Wenn Erfahrungen im Leben des Individuums auftreten, werden sie entweder

a) symbolisiert, wahrgenommen und in eine Beziehung zum Selbst organisiert

b) ignoriert, weil es keine wahrgenommene Beziehung zur Selbststruktur gibt, oder

c) geleugnet oder verzerrt symbolisiert, weil die Erfahrung mit der Struktur des Selbst nicht übereinstimmt.

Carl Rogers: Therapeutenvariablen der Gesprächspsychotherapie

1. Wärme und Zuwendung **(W)**

„Er achtet mich als Person."

„Er ist besorgt um mich."

2. Echtheit und Aufrichtigkeit **(E)**

„Er drückt mir gegenüber seine wahren Gefühle aus."

3. Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte **(V)**

Skala von 2-12

2: Belehrung und Ermahnung

12: Verbalisierung persönlich-emotionaler Inhalte

Abraham Maslow

1908 Brooklyn/ N.Y. – 1970 Melno Park/Kalifornien

Bedürfnis-Konzept Humanistischer Psychologie



Abraham Maslow
Ausgangspunkte und Vorläufer

Epikurs Hedonismus unterschied bereits in der Antike die sättigbaren physischen Bedürfnisse von den prinzipiell nicht zu sättigenden bzw. endlos steigerungsfähigen Bedürfnisse nach Prestige und Macht. - Im 19. Jh. rezipierte der deutsche **Ökonom Hermann Heinrich Gossen** den Hedonismus und entwarf ein Konzept des grundsätzlich messbaren subjektiven Nutzens (Vgl. **Gossensche Gesetze/ Grenznutzen**). Eine Bedürfnishierarchie mit sechs Ebenen entwarf bereits **Lujo Brentano**.

Abraham Maslow



Bedürfnispyramide nach Abraham Harold Maslow (1908 - 1970)

Abraham Maslow

Aufbau der Bedürfnisse

„Bisher hat unsere theoretische Diskussion möglicherweise den Eindruck erweckt, dass diese fünf Sätze von Bedürfnissen irgendwie in einer sukzessiven Alle-oder-keine-Beziehung zueinander stehen. Wir haben es so formuliert: ‚Wenn ein Bedürfnis erfüllt ist, so entsteht ein anderes.' Diese Aussage könnte den falschen Eindruck schaffen, dass ein Bedürfnis zu 100 Prozent erfüllt sein muss, bevor das nächste entsteht." (Abraham Maslow: A Theory of Human Motivation, 1943, S. 388-389.)

Abraham Maslow

Aufbau der Bedürfnisse

Manche Bedürfnisse haben Priorität vor anderen. Beginnend mit den physiologischen bis hin zu den kognitiv und emotional hoch entwickelten humanen Bedürfnissen (physiological needs, safety needs, love needs, esteem needs, needs for self-actualization) spitzt sich die Pyramide.

Anschließend unterscheidet Maslow drei Kategorien in **Mangelbedürfnisse** (oder Defizit-bedürfnisse) und die weiteren in (unstillbare) **Wachstumsbedürfnisse**.

Abraham Maslow

Motivierende Kraft der Bedürfnisse

Unbefriedigte **Mangelbedürfnisse** erzeugen physische oder psychische Störungen. **Wachstumsbedürfnisse** hingegen könnten nie wirklich befriedigt werden, allerdings ebenso psychische Störungen oder Minderwertigkeitskomplexe auslösen.

Nur so lange ein Bedürfnis unbefriedigt ist, aktiviert es das Handeln. Dabei wird das Handeln weniger von innen angetrieben (»pushed«) als von den Befriedigungsfolgen angezogen (»pulled«).

Mit zunehmender Befriedigung eines Bedürfnisses nimmt also dessen motivierende Kraft ab.

Abraham Maslow
Differenz zu Sigmund Freud

„Destruktivität, Sadismus, Grausamkeit sind nicht inhärent (also sie sind keine ureigenen menschlichen Bedürfnisse wie etwa bei Freud), sondern wesentliche Reaktionen auf Frustrationen unserer inhärenten Bedürfnisse."

Abraham Maslow:

Psychologie des Seins – Ein Entwurf.

1973, S. 21.

Humanistische Psychologie

◆

Kritik an der Humanistischen Psychologie

4.1 Kritik

Berühmtester Witz über Psychotherapeuten

Ein Mann fragt einen Psychotherapeuten auf der Straße nach der Uhrzeit. Der Psychologe bekennt, er könne keinerlei Auskunft geben, fragt jedoch freundlich zurück, ob es nicht gut gewesen sei, einmal darüber geredet zu haben.

Ob dieser berühmte Witz wirklich als sarkastischer Kommentar zur klientenzentrierten Gesprächs-psychotherapie entstanden sei, wird sich nie klären lassen. Aber wie in so manchem Witze, wird ein echtes Problem angedeutet:

4.1 Kritik

Berühmtester Witz über Psychotherapeuten

Im schlechtesten Falle könnten sich Gesprächs-psychotherapeuten weitgehend auf die Rolle der Zuhörer zurückziehen.

Unter dem „empathischen“ Dogma der „Sanftheit“ der Therapie, die den Klienten nur zumuten soll, was diese nicht überfordern möge, droht die stete Gefahr des Abgleitens in die Belang- und Anspruchslosigkeit. Das schießt nicht aus, dass Klienten bereits durch bloßes Zuhören glauben können, Hilfe erhalten zu haben.

4.2 Kritik

Mangel an ätiologischer Differenzierung

Eine altbekannte Kritik an der Gesprächstherapie besagte, die Störungsspezifik der Ätiologie und Behandlung sei bezüglich der Störungsbilder ungenügend differenziert, sofern verallgemeinernd für alle Störungsbilder eine gehemmte oder blockierte Selbstaktualisierungstendenz als Auslöser der Störung angenommen wird. Humanistische Psychologie erkläre lediglich diesen Mangel zum Dogma, wenn sie behaupte, alle psychischen Störungen entstünden aus der durch Umwelteinflüsse blockierten Selbstentfaltung.

4.3 Kritik

Theorie ohne empirische Basis

Reinhard Tausch hat die Konzeption von Carl Roger im deutschen Sprachraum bekannt gemacht.

Er lobt, die klientenzentrierte Psychotherapie sei ein humanes und sanftes Verfahren unter Berücksichtigung der Erlebniswelt der Klienten. Dennoch kritisiert sogar er die "Wissenschafts-feindlichkeit" der Humanistischen Psychologie gegenüber Empirie und Grundlagenforschung:

Verantwortliche therapeutische Arbeit braucht eine empirisch-wissenschaftliche Fundierung.

4.4 Kritik
an der Maslowschen Bedürfnispyramide

Die universelle Gültigkeit ist nicht empirisch gesichert. Menschen haben sich schon zu Tode gehungert oder haben auf andere Art ihr Leben geopfert, um ihrem politischen Standpunkt besonders intensiv Ausdruck zu verleihen (Hungerstreik, Selbstverbrennung etc.).

Extreme wie die Motivation zum Terrorismus oder zu Märtyrertum verlangen evtl. grundsätzlich andere Analyseansätze. Für den „Normalbereich" ist die Bedürfnispyramide weithin akzeptiert.

4.4 Kritik

an der Maslowschen Bedürfnispyramide

Abraham Maslow vermochte nach dem Erfolge mit der fünfstufigen Bedürfnispyramide nicht der Versuchung zu widerstehen, eine weitere und erweiterte Bedürfnispyramide mit ethischen, ästhetischen etc. Bedürfnissen zu basteln.

Damit hat er leider das Prinzip der Einfachheit (Ockhams Messer/ Hypothesenminimalismus) verlassen, dem jede wissenschaftliche Theorie genügen sollte.

Literatur- und Medienliste

Rogers, Carl R.: *Entwicklung der Persönlichkeit.* 20. Aufl. Stuttgart 2016.

Rogers, Carl R.: *Der neue Mensch* (Konzepte der Humanwissen-schaften). Stuttgart ^{3}1987.

Rogers, Carl R.: *Eine Theorie der Psychotherapie.* Ernst Reinhardt Verlag, München 2009.

Maslow, Abraham: *Psychologie des Seins – Ein Entwurf*. 1973.

Makari, George J.: *Revolution der Seele. Die Geburt der Psychoanalyse*. Gießen, Psychosozial-Verlag, 2011.

Rattner, Josef: *Klassiker der Psychoanalyse.* Wenheim/ Basel, Beltz, 1995.

Literatur- und Medienliste

Psychologie und Entwicklung - Sammlung von Material zu Bereichen der Psychologie, zur Sexualwissenschaft, zur Pädagogik, zur Sozialpsychologie, zur Hirnforschung, zur Evolution und zur Entwicklungstheorie:

https://archive.org/details/@psychosophia

Being Abraham Maslow by Filmmakers Library Inc.

https://archive.org/details/beingabrahammaslow

Humanistische Psychologie

URL, Finde-Ort bzw. Topos dieser Datei im archive.org:

https://archive.org/details/Oliver-Kloss_Humanistische-Psychologie

